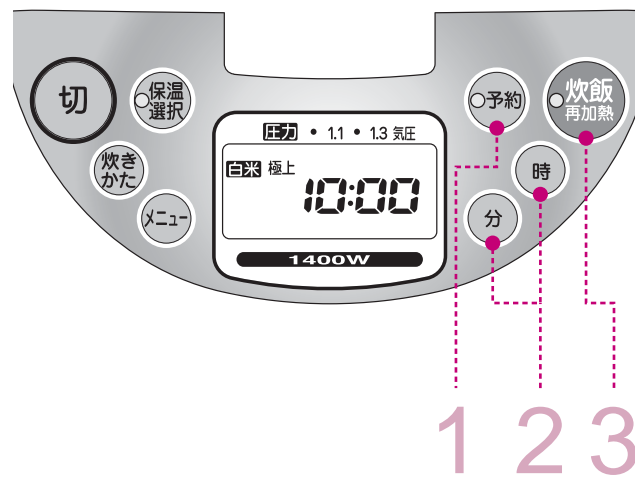
予約炊飯のしかた

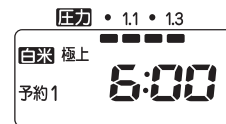
※工場出荷時は 予約１ に6:00、予約２ に18:00がセットされています。

食べたい時刻に炊き上げるとき（予約炊飯）

現在時刻に近接した時間の場合はすぐに炊飯を始めます。
※雑炊・炊き込みは予約炊飯しないでください。
※予約は12時間以内を目安にしてください。

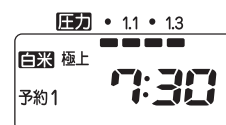
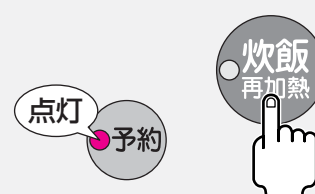
例）予約１ に炊き上がり時刻を7:30に予約する場合

1 現在時刻が合っていることを確認してから ○予約 を押して 予約１ を選ぶ

●○予約 を押す毎に
予約１ ▶ 予約２ ▶ 浸し時間
の表示にかわります。
●炊きかた設定（12･13ページ）または健康メニュー設定（14･15ページ）を確認してください。

（表示：予約１ 6:00）

2 時 分 を押して炊き上がり時刻を合わせる

●時 は１時間単位で、
分 は10分単位で進みます。
●押し続けると、早送りになります。
●一度セットした予約時刻は、変更するまで記憶しています。

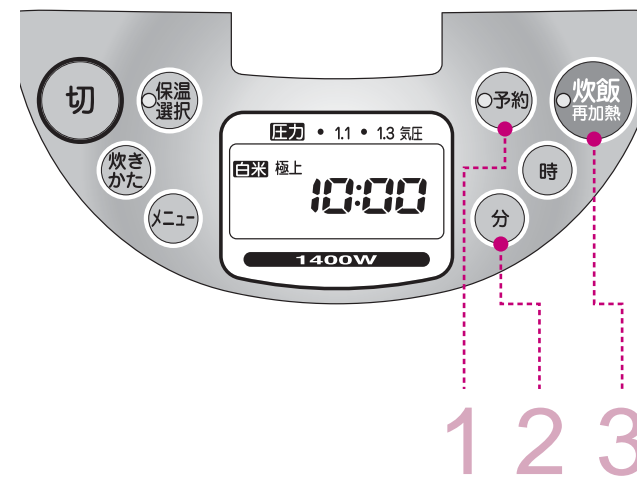
（表示：予約１ 7:30）

3 炊飯 再加熱 を押す

炊飯（再加熱）ボタンを押さないと予約炊飯の設定は完了しません。

●ブザーが鳴り、予約ランプが点灯。
●予約の取り消しは 切 を押してください。
●予約２ にセットするときも、同じ要領で行います。
●予約１ 予約２ にセットした時刻は、変更しない限り、記憶しています。
●次回からは ○予約 で 予約１ か 予約２ を選び 炊飯 再加熱 を押すだけでセットできます。

（表示：予約１ 7:30）

※予約炊飯の場合、炊き上がるまで予約した時刻を表示します。

お米を浸してから炊くとき（浸し炊飯）

浸　し
○浸し中の温度を制御し、お米に水を十分吸わせてから炊き始めます。
○浸す時間の目安は夏場30分程度、冬場60分程度をおすすめします。
○予約炊飯との組合せはできません。

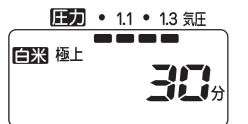
お願い
• 具や調味料の入るものは浸し炊飯をしないでください。（沈殿してうまく炊けないため）

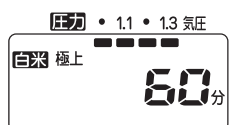
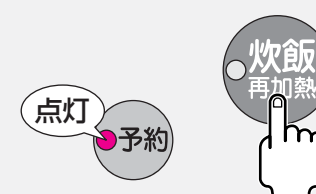
例）60分浸してから炊く場合

1 ○予約 を押して（浸し時間）を選ぶ

浸し時間は分数が表示されます。

●○予約 を押す毎に
予約１ ▶ 予約２ ▶（浸し時間）
の表示にかわります。
●炊きかた設定（12･13ページ）または健康メニュー設定（14･15ページ）を確認してください。
●（浸し時間）は前回セットした時間を記憶しています。

（表示：30分）

2 時刻合わせボタンの 分 を押して浸し時間を合わせる

●押す毎に以下の順で、10分単位で時間がかわります。
30分 ▶ 40分 ▶ 50分 → 60分 ◀ 10分 ◀ 20分 → 30分
の順に表示がかわります。

3 炊飯 再加熱 を押す

炊飯（再加熱）ボタンを押さないと浸し炊飯の設定は完了しません。

●ブザーが鳴り、予約ランプが点灯。→予約完了
●炊飯を開始すると、炊飯ランプが点灯します。

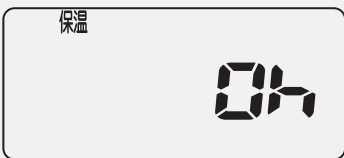
（表示：60分）

※浸し中は炊き始めまでの残時間を分単位で表示します。

保温について

おさえめ保温

＊ごはんの温度を周期的に下げて、乾燥を防ぎます。このため、ごはんの温度が低く感じるときがありますが異常ではありません。

1 保温中に 保温選択 を押す

標準の保温の表示

おさえめ保温の表示

●おさえめ保温中は低めの温度で保温します。ごはんの温度が低く感じる時は、お好みに応じて再加熱してください。
● おさえめ保温 を選択すると、次回もその設定を記憶しています。
●おさえめ保温中は、つゆがふたの内側、ふたパッキン、内がまにつきますが、ごはんの乾燥を防ぐためで故障ではありません。
●もう一度 保温選択 を押すと、標準の保温に戻ります。

●表示部に保温経過時間を0h～24hまで1時間単位で表示します。
（25時間以上になると現在時刻の表示になります。）

お願い

- おさえめ保温の場合は、24時間までにしてください。
標準の保温の場合は、12時間までにしてください。
（においや変色の原因になります。）
- 保温中、においが気になる場合は、お手入れ（20ページ）をしてください。

保温中のごはんの再加熱

＊保温中のごはんをさらに温めたいとき

1 ごはんをほぐして、平らにする

お願い

- ごはんの量は「白米」の水位目盛の3以下を目安にしてください。（加熱ムラの原因）

2 保温中に 炊飯再加熱 を押す

●炊飯ランプが点滅し、再加熱を行います。
●炊飯直後など本体が熱いとき、または本体が冷たいときは、ブザーが鳴り再加熱できません。
●途中で止めるときは 切 を押してください。

保温に戻すときは、さらに 保温選択 を押してください。

（保温経過時間は0hから表示します。）

お願い

- 何度もくり返して再加熱しないでください。
（乾燥やおこげの原因）
- 冷めたごはんの温めなおしはしないでください。

メロディー（ブザー）が鳴って、炊飯ランプが消えたら再加熱終了です。（標準の保温中：約6分、おさえめ保温中：約10分）

おいしく食べるひとくふう

おいしく炊くには

お米は正しくはかる

●お米は、必ず白米・無洗米の種類にあった付属の計量カップではかってください。
●計量米びつは、付属の計量カップの量と異なる場合があり、使いかたによっては誤差がでることがあります。

手早く十分に研ぐ

●お米は最初の水をいち早く吸収します。ヌカのにおいがつかないように最初の水は手早く捨てましょう。
●研いだ後は、水がきれいになるまで十分洗いましょう。

炊き上がったらほぐす

●底のほうからごはんをつぶさないように、大きく掘りおこすようにほぐします。余分な水分が逃げ、ふっくらおいしくなります。
●炊き上がった後、そのまま保温する場合でも必ずほぐしてください。

おいしく保温

少量のごはんは

●ごはんの量が少なくなってきたら、なるべく内がまの中央に盛るようにしてください。（乾燥やべちゃつきを防ぎます。）

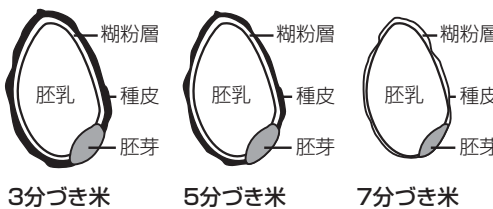
おいしく保温するために次の保温はやめましょう

●12時間以上の標準の保温、24時間以上のおさえめ保温。
●冷めたごはんの温め直しやごはんのつぎたし。
●しゃもじを入れたままの保温。
●白米以外（炊き込み、おこわ、発芽玄米、玄米、おかゆ、雑炊など）の保温。
●お米をよく研がないで炊いたごはんの保温。

メ モ

●白米で12時間を超える保温や、白米以外のごはんは、ラップに包んで冷凍庫に保存し、電子レンジで温め直すとおいしく食べられます。
●保温中もときどきほぐすことがおいしさを保つコツです。

お米の知識

分づき米とは

●分づき米とは、上図のように、精米するときに栄養素を残したお米のことです。
●3分づき、5分づき、7分づきとも「分づき米」の水位目盛で、健康メニューの「玄米」で炊いてください。

発芽玄米とは

●発芽玄米とは、玄米を水につけてわずかに発芽させたもので、ビタミン・ミネラル・食物繊維が白米より多く含まれています。
●発芽玄米を炊く場合は、発芽玄米1に対して、白米2の割合で混ぜ合わせ、「白米（無洗米）ふつう」の水位目盛（例：発芽玄米1カップ・白米2カップの時は、3カップの水位目盛に合わせる。）で水加減し、健康メニューの「発芽玄米」を選んで炊いてください。また発芽玄米の種類によっては、炊き上がりがかためになったり、やわらかめになる場合がありますので、お好みにより水加減をしてください。

水加減

●お米の種類やお好みに合わせて水加減をしてください。

<table>
<tr><th>お米の種類</th><th>水　加　減</th></tr>
<tr><td>新　米</td><td>白米（無洗米）硬の水位目盛</td></tr>
<tr><td>軟質米</td><td>白米（無洗米）ふつうの水位目盛</td></tr>
<tr><td>硬質米</td><td rowspan="4">白米（無洗米）軟の水位目盛</td></tr>
<tr><td>胚芽米</td></tr>
<tr><td>古　米</td></tr>
<tr><td>長粒種（輸入米）</td></tr>
<tr><td>無洗米</td><td>白米（無洗米）ふつうの水位目盛</td></tr>
</table>

無洗米とは

●「無洗米」とは、洗わず（研がず）に炊けるお米のことで、普通に精米した場合に米粒の表面に残る細かいヌカを取り除いてあります。
●「無洗米」の製法・銘柄の種類によって炊き上がりに差がでる場合がありますので、水加減やお米の量はお好みで調整してください。
●地域によって「無洗米」が入手しにくい場合もあります。

なぜおこげができるの？

炊き上がったごはんの余分な水分をとり、香ばしさと風味を生み出すためです。おこげが気になる方は、洗米のとき十分にお米を洗い、米ヌカをよく落としてから炊いてください。白米以外のごはんや無洗米を炊くとおこげができやすくなります。

お手入れ

⚠注意
必ずプラグを抜き、本体が冷めてから行ってください。（やけどの原因）

●ベンジンやシンナー、みがき粉、たわし類は使わないでください。（表面を傷つける原因）

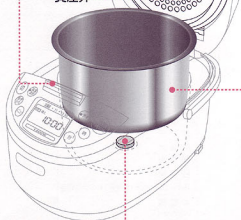
しゃもじ・しゃもじ受け・計量カップ

食器用洗剤を使い、スポンジなどのやわらかいもので洗う。

本体・ふた

固くしぼったふきんでふく。
アルカリ性の洗剤は使わない。（変色の原因）

フック部

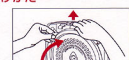
米粒などがつまってフックが「パチン」と閉まらないときはようじなどでかき出してください。

ふた加熱板

ふたからはずして、ふた加熱板ごとスポンジで洗ってください。

- ●安全弁は綿棒などで2～3度押して動くことを確認してください。
- ●負圧弁に異物があったりめくれのないことを確認してください。
- ●安全弁や調圧弁にごはんが詰まっている時は、綿棒などで取り除いてください。
- ●パッキンは外れないので引っぱらないでください。変形すると圧力がかからず上手く炊けない原因になります。

■ふた加熱板のはずしかた

●片手でふたつまみを持ち、ロックレバーを上方向に押し上げ、ふたつまみを手前に引きます。

■ふた加熱板の取り付けかた

①ふたパッキンが手前側にくるように取り付ける。
②両側のツメをフタのミゾに差し込む。
③ロックレバーを上方向に押し上げながら、ふた加熱板の上側を押し、ロックレバーを下げます。

つけ忘れて炊くことを防ぐため、ふた加熱板を付けないとふたが閉まりません。

⚠注意
・ふた加熱板は分解しないでください。 **・食器乾燥器や食器洗い機は使わないでください。** （故障の原因）

温度センサー

こびりつきができたら、細かい紙ヤスリ（600番程度）に水をつけてこすり落とし、固く絞ったふきんでふき取る。

内がま

内側は、スポンジなどのやわらかいもので洗う。
外側は、洗って水気をふき取り、水あか等が付着した場合は中性洗剤を使い、ナイロンたわしで洗う。

お願い

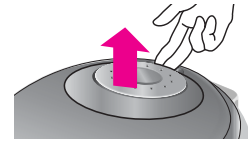
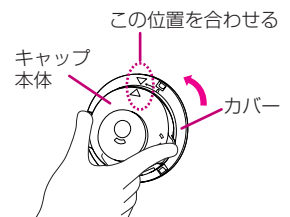
- **・変形するとおいしく炊けなくなることがあります。取り扱いはていねいにお願いします。**
- **・フッ素被膜をいためないために、次のことをお守りください。**
  （付属のしゃもじを使う）（スプーンや茶わんなどを入れて洗わない）（酢は使わない）（内側は、みがき粉やたわしで洗わない）
- **・フッ素被膜は、ご使用により消耗しますので、大切にお使いください。**

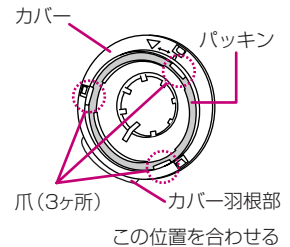
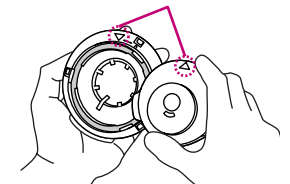
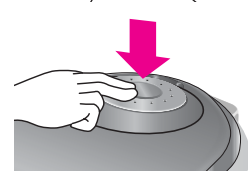
使用中、色むらができることがありますが、性能や、衛生上の支障はありません。フッ素被膜は、人体に害はありません。

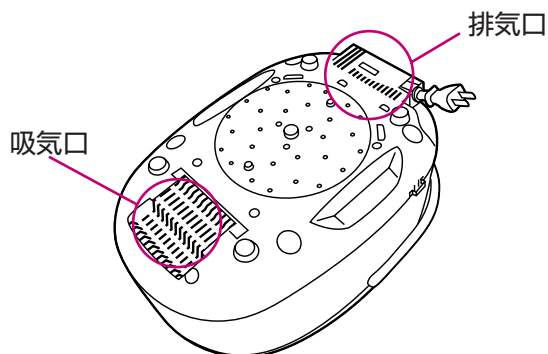
蒸気口キャップ

本体からはずして、食器用洗剤を使いスポンジなどのやわらかいもので洗う。

■蒸気口キャップのはずしかた

①本体から取りはずします。

②図のようにもち、キャップ本体の▲マークを「はずす」の方向に回し、カバーの▼マークと位置を合わせるとはずれる。

■蒸気口キャップの取りつけかた

①パッキンをカバーの溝に入れる。

②キャップ本体の▲マークをカバーの▼マークの位置と合わせ、3ヶ所の爪を確実にはめ込み「しめる」の方向に回してカバーの⚫マークの位置まで回して取りつける。

③カバー羽根部が後ろになるようにしてフタに差し込み、蒸気口キャップの中央部を押さえて、確実に取り付ける。

吸気口・排気口

吸気口・排気口のごみを掃除機で吸い取る。

においが取れにくい場合

●炊き込みごはん・雑炊や保温の後のにおいが気になるときには、以下の方法でお手入れしてください。

1 内がまに水を入れる

●水の量は、**1.0Lタイプ**では「白米(無洗米)」の**水位目盛2**まで、**1.8Lタイプ**では「白米(無洗米)」の**水位目盛4**まで。
※水以外(洗剤など)は絶対に入れないでください。

2 **を押して 白米 しゃっきりを選択する**

3 **を押す**

4 約60分程度経ったら 切 を押す

●終了直後は、内がまやふた加熱板が熱くなっていますので、本体が冷めてからお湯を捨て、水滴をふき取ってください。
●においによっては、完全に落ちないものもあります。

こんなときは

修理サービスを依頼される前に、次の点をお調べください。

こんなとき ＼ お調べいただくこと		米の量・水加減・メニューをまちがえた	十分に洗米しなかった	内がまの底が変形していたり、温度センサーに異物がついている	内がまの縁・ふたパッキン・調圧弁・安全弁にごはん粒などがついている	内がま・ふた内側をきれいにお手入れしなかった	蒸気口キャップをつけ忘れた	炊きかた・健康メニューをまちがえた	炊飯中にふたを開けた	停電があった	延長コードの使用、たこ足配線をした	ごはんをよくほぐさなかった	冷えたごはん・白米以外のごはん・24標準は13時間以上 を保温した	途中でプラグを抜いたり「切」ボタンを押した	おさえめ保温を選んでいる
参照ページ		11·12	11	20	20	20	21	12～15	–	–	–	13·15	13·15·19	–	18
炊き上がったごはんが	かたすぎる	●		●	●			●	●	●	●	●			
	しんが残る（生煮えになる）	●	●	●	●			●	●	●	●			●	
	やわらかすぎる	●		●				●	●	●	●	●			
	におう		●			●									
ひどくこげる			●	●							●				
ふきこぼれる		●	●	●	●	●	●	●						●	
蒸気口以外から蒸気がもれる					●										
保温中のごはんが	におう		●			●				●		●	●	●	
	黄変する	●	●	●	●		●					●	●		
	かたくなる	●			●		●					●	●	●	
保温温度が低い														●	●
多量につゆがつく										●		●		●	●

こんなとき	お調べいただくこと
ボタン操作できない	• 保温ランプが点灯していませんか？→切ボタンを押してください。
使用中に音がする	•「ブーン」と音がするのは、内部の熱を外へ逃がすためにファンが回っているからです。 • 炊飯、浸し、保温時は、「カチッ」または「ジー」と音がすることがありますが、IH 加熱の音で異常ではありません。 • 炊飯中は、間欠的に蒸気の出る音がしますが、異常ではありません。 • 炊飯中は、「カチッ」と音がすることがありますが、圧力調整装置が動作する音で異常ではありません。
予約時刻に炊けない	• 現在時刻が合っているか確認してください。→10·16ページ参照
炊飯開始すると [ ] の表示がまわる	• 炊飯残時間を表示するまでの間、表示がまわります。
炊飯残時間表示が、一度に数分進んだり、止まったりして、時間どおりに炊けない	• おいしく炊き上げるために、途中で残時間が変わることがあります。
炊飯残時間表示が出ない	• 本体が温かいときは、残時間表示が出ないことがあります。健康メニューは残時間がでません。
炊飯するとき、においがする	• お求め後、最初に炊飯するときはにおいがする場合があります。ご使用とともになくなりますが気になる場合は21ページを参照してください。
ふたが閉まりにくい ふたが閉まらない	• 圧力式のため密閉度が高く、重く感じることがあります。ゆっくり閉めてください。 • 内がまの縁・ふたパッキンにごはん粒などがついていませんか？ • ふた加熱板は正しく取り付けられていますか？→20ページ参照
本体とふたのすきまが大きい	• 炊飯中は圧力により、すきまが広がりますが異常ではありません。
-:-- または H0 表示になる	• H0 表示のときは切ボタンを押すと -:-- になります。 現在時刻を合わせなおしてください。→10ページ参照
表示部の表示が消える	• プラグを抜いて入れる毎に -:-- または H0 表示になる場合は、本体に内蔵しているリチウム電池の寿命です。プラグを差し込むと、炊飯・保温はできますが、現在時刻を合わせないと予約ができません。早めにお求めになった販売店に電池交換をご依頼ください。
表示部に C1、C2 を表示した	• 延長コードの使用、たこ足配線などで電源電圧が異常に低くなったときなどに表示します。切ボタンを押し、別のコンセントをお使いください。
表示部に H1～H8 を表示した	• 切ボタンを押しても表示が時刻表示に戻らないとき、及び度々 H1～H8 表示になるときは、お買い上げになった販売店にご相談ください。
プラグを差し込むときカチッと音がしたり、火花がでる。	• インバーター回路に充電するため故障ではありません。

■以上の点をお調べいただき、その上でご不審な点がありましたら、お買い上げになった販売店などにご相談ください。

■ふた加熱板や内がまが変形・フッ素被膜がはがれた場合は、お買い上げになった販売店などで新しくお買い求めください。

■交換・追加購入

2005年7月現在

型名	部品番号	希望小売価格	型名	部品番号	希望小売価格
RZ-ED10J	内がま：RZ-ED10J-001	7,350円（税抜 7,000円）	RZ-ED10J	ふた加熱板：RZ-ED10J-003	2,100円（税抜 2,000円）
RZ-ED18J	内がま：RZ-ED18J-001	8,400円（税抜 8,000円）	RZ-ED18J	ふた加熱板：RZ-ED18J-003	2,310円（税抜 2,200円）

使用中、停電になったとき

炊飯中　再通電後、炊飯を続けます。

保温中　再通電後、保温を続けます。（ごはんの温度によっては、保温をやめます。）

予約（浸し）中　再通電後、予約（浸し）を続けます。

料理集

雑炊のポイント

○だし汁（スープ）を入れたら、よくごはんをほぐしてください。
○具はごはんと混ぜずに、ごはんの上にのせてください。
○保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
○時間がたつとノリ状になります。

炊き込みのポイント

○水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈澱するとうまく炊けないことがあります。（汁気の多い具を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください。）
○具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。（市販の炊き込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください。）
○予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
○具の量はお米の重量の30～50％が適当です。（お米1カップ分につき具の量は45～75g）
○水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。

おかゆのポイント

○保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
○時間がたつとノリ状になります。

●この料理集で使用しているカップは
お米（白　米）……1カップ　0.18L（約1合）
お米（無洗米）……1カップ　0.17L（約1合）
その他の材料 ……1カップ　0.2L

●この料理集で使用している単位は
1kcal（キロカロリー）＝4.2kJ（キロジュール）
1mL　（ミリリットル）＝1cc　（シーシー）

●この料理集に使用しているスプーンは

	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	6g	18g
砂糖	3g	9g

炊き込み（たっぷり野菜でヘルシー）

野菜ピラフ

健康メニュー　炊き込み

1人分 約460kcal

できあがり目安…約52分

材料（4人分）

- 米（うるち米）……カップ2
- A
  - 小玉ねぎ（半分に切る）……4個
  - じゃがいも（1cm角切り）……中1個
  - にんじん（7mm角切り）……中½本
  - グリーンアスパラガス（1cmの長さに切る）……3本
  - カリフラワー（小房に分ける）100g
  - ホールコーン（缶詰・水気をきる）……カップ½
  - グリンピース缶（缶詰・水気をきる）……カップ⅔
- サラダ油……大さじ2
- チキンスープ……200mL
- 塩・こしょう……少々

作りかた

①米は研いでから、ざるにあげて水気をきっておきます。

②フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、Aをさっと炒め、軽く塩、こしょうをし、器にあけておきます。

③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、米がすき通るまで炒めます。

④炒めた米にチキンスープを加え「白米[硬]」の水位目盛2に水加減し、塩、こしょうをしてからよく混ぜます。

⑤②を上にのせ、健康メニューの[炊き込み]を選び、[炊飯]ボタンを押します。

⑥炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

・野菜はミックスベジタブルやお好みの野菜を使ってもよいでしょう。

さつまいもと黒ごまのごはん

1人分 約800kcal

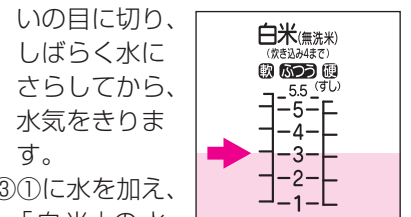
できあがり目安…約48分

健康メニュー　炊き込み

材料（4人分）

- 米（うるち米）……カップ3
- さつまいも（さいの目切り）……200g
- A
  - 黒すりごま……大さじ4
  - しょうゆ……大さじ2
  - だし汁……200mL
- 塩……少々

作りかた

①米は研いでから、ざるにあげて水気をきり、Aに30分ほどつけます。

②さつまいもは皮を厚くむいて、さいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。

③①に水を加え、「白米」の水位目盛3に水加減し、かき混ぜ、さつまいもをのせます。

④健康メニューの[炊き込み]を選び、[炊飯]ボタンを押します。

⑤炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

・さつまいものかわりに栗を使ってもよいでしょう。

麦ごはん・玄米（栄養満点の健康食）

麦とろごはん

できあがり目安…約55分

材料（4人分）

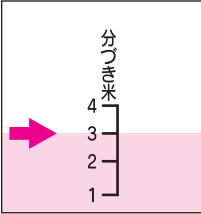
- 米（うるち米）……カップ2
- 押麦……カップ1
- 山芋……250g
- A
  - だし汁……カップ½
  - しょうゆ……大さじ1
  - みりん……小さじ1
- 青のり粉……少々

作りかた

①米と押麦を混ぜて軽く研ぎます。

②「分づき米」の水位目盛3に水加減し、約1時間浸します。

③健康メニュー[炊き込み]を選び[炊飯]ボタンを押します。

④Aを合わせます。

⑤山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、Aを少しづつ加えてのばします。（Aの量はお好みで加減してください。）

⑥器に麦ごはんを盛り、⑤のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。

※麦の量は、お好みに応じてカップ½～1の間で調節してください。

1人分 約440kcal

・トッピングは、オクラのしょうゆあえや、ねぎとわさび、たらこ、高菜炒めなどお好みのものを。

ひじき入り玄米ごはん

できあがり目安…約90分

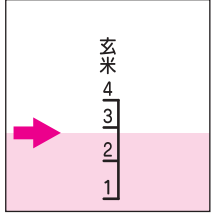
材料（4人分）

- 玄米……カップ3
- A
  - 油揚げ……2枚
  - もどしたひじき……80g
  - にんじん（せん切り）……60g
- B
  - 酒……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1½
  - 塩……小さじ1
- 白いりごま……少々

作りかた

①油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。

②玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてからBを入れて軽くかき混ぜ、「玄米」の水位目盛3よりやや少なめに水加減します。

③Aをのせ、健康メニューの[玄米]を選び、[炊飯]ボタンを押します。

④炊き上がったら、ほぐして器に盛り、白いりごまを振ります。

玄米がゆ・雑炊（簡単・カロリーひかえめ）

玄米あずきがゆ

でき上がり目安…約120分

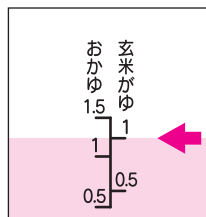
健康メニュー　玄米がゆ

▶材料（4人分）

玄米 ……………………………… カップ1
あずき ……………………………… 30g

・ビタミンB1・ビタミンE・食物繊維などを多く含む玄米を、食べやすいおかゆでどうぞ！
・あずきの量とゆで具合はお好みで調整してください。

▶作りかた

①あずきは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、あずきとゆで汁とに分けて冷まします。
②玄米は軽く洗い、①のゆで汁と水を加え「玄米がゆ」の水位目盛１に水加減します。
③ゆであずきをのせ健康メニューの［玄米がゆ］を選び、［炊飯］ボタンを押します。
④炊き上がったら、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

トマトとツナのリゾット風雑炊

でき上がり目安…約12分

▶材料（4人分）

保温中のごはんまたは冷やごはん ……………… 300g
トマトの水煮（缶詰） ……………… 小1缶（200g）
ツナ（缶詰・ノンオイル） ……………… 小1缶（165g）
A｛玉ねぎ（みじん切り） ……………… 小1/2個
　　マッシュルーム（スライス） ……………… 6〜8個
　　バター ……………… 20g
スープ（固形スープ1個をとく） ……………… 500mL程度
塩・こしょう ……………… 少々
パセリ（みじん切り） ……………… 少々

▶作りかた

①トマトの水煮は、汁を別の容器に取り、トマトを1cm角に切って汁と合わせておきます。ツナは汁気を切ってほぐしておきます。
②保温中の場合切ボタンを押して保温を切り、残りごはんに①で用意したトマトの水煮とスープを入れて塩、こしょうをし、軽く混ぜます。
③Aとツナをのせ、健康メニューの［雑炊］を選び［炊飯］ボタンを押します。
④でき上がったら、器に盛り、パセリを散らします。

・具やスープの量は、ごはんの量にあわせて調節してください。
・市販のレトルトパック等を利用すると、簡単においしくできます。

健康メニュー　雑　炊

たまご雑炊

でき上がり目安…約6分

▶材料（4人分）

保温中のごはんまたは冷やごはん ……………… 300g
だし汁（水＋粉末だし1袋） ……………… 400〜450mL
とき玉子 ……………… 1個

▶作りかた

①保温中の場合切ボタンを押して保温を切り、残りごはんがひたひたになるよりも少し多めになる程度のだし汁を入れ、ごはんをほぐしておきます。
②健康メニューの［雑炊］を選び［炊飯］ボタンを押します。
③でき上がったら、とき玉子をまんべんなくかけ、軽くかき混ぜ、器に盛ります。

・だし汁は［市販の雑炊のもと＋水］でもおいしくできます。
・だし汁の量はごはんの量にあわせて調節してください。
・すでに火の通った具（おかずの残り物など）や、にらなどの火の通りやすい野菜を入れてもおいしくできます。

おかゆ（消化がよく、カロリーひかえめ）

鶏がゆ

でき上がり目安…約80分

健康メニュー　お か ゆ

材料（4人分）

米（うるち米）……カップ1
鶏むね肉（皮なし）……50g
固形スープの素……1個
A｛長ねぎの葉……少々
　 しょうがの皮……少々
B｛酒……大さじ1
　 しょうゆ……小さじ1
塩……小さじ½
長ねぎ（白髪ねぎ）……少々
白ごま……少々

作りかた

①なべに鶏肉をいれ、水3カップとAを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。鶏肉は手で細かくさき、Bをふりかけて下味をつけます。
②米を研いでから、①のゆで汁を加え「おかゆ」の水位目盛1に水加減し、塩とスープの素を加えて軽く混ぜます。
③健康メニューの［おかゆ］を選び、［炊飯］ボタンを押します。
④炊き上がったら、①の鶏肉を入れて混ぜ、器に盛って、白髪ねぎ、白ごまをのせます。

青菜がゆ

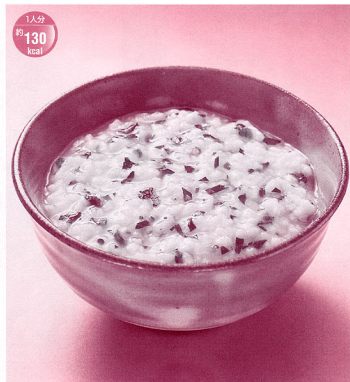
でき上がり目安…約70分

健康メニュー　お か ゆ

材料（4人分）

米（うるち米）……カップ1
大根の葉またはお好みの青菜…20g
塩……少々

作りかた

①大根の葉はみじん切りにします。
②米は研いでから、「おかゆ」の水位目盛1に水加減し、①を入れます。
③健康メニューの［おかゆ］を選び、［炊飯］ボタンを押します。
④炊き上がったら、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

おこわ・すしめし

赤飯

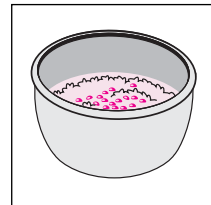
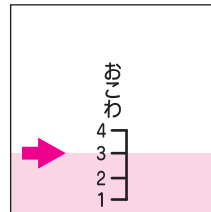
でき上がり目安…約50分

健康メニュー 炊き込み

▶材料（4人分）

米(うるち米)……カップ½
もち米……カップ2½
ささげ……50g
塩……小さじ½

▶作りかた

①米ともち米は合わせて研ぎ､ざるにあげて水気をきります。
②ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁を分けて冷まします。
③①に、ゆで汁と水を加え、「おこわ」の水位目盛3に水加減し､塩を入れてかき混ぜます。
④②のささげをのせ､健康メニューの 炊き込み を選び、 炊飯 ボタンを押します。
⑤炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

・ささげは、弱火で20～30分硬めにゆでてください。
・水加減したあとはすぐ炊いてください。時間がたつとささげが水を吸って、うまく炊けないことがあります。

すしめし

でき上がり目安…約45分

1人分 約420 kcal

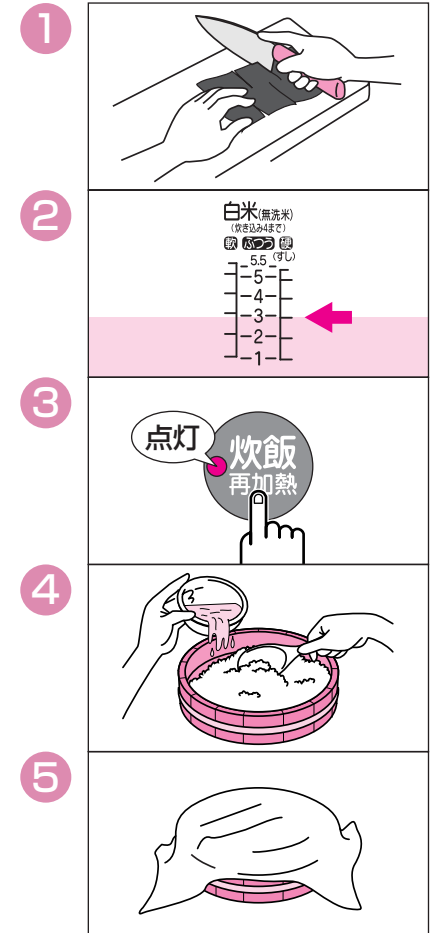
炊きかた 白米 しゃっきり

▶材料（4人分）

米(うるち米)……カップ3
昆布……15cm
〔合わせ酢A〕
酢……大さじ5
砂糖……大さじ1
塩……小さじ1弱
〔合わせ酢B〕
酢……大さじ5
砂糖……大さじ2
塩……小さじ1弱

・合わせ酢は、好みにより調節してください。
・魚介類を使ったおすしは、甘さを抑えた〔合わせ酢A〕を、ちらしずし・いなりずしは甘めの〔合わせ酢B〕をおすすめします。
・合わせ酢は、お好みによりA・Bのどちらかを準備してください。

▶材料（4人分）

①下ごしらえ
昆布は、ふきんで拭いて汚れを取り、切り込みを4～5か所入れておきます。
②水加減
米を研いでから､「白米 硬 (すし)」の水位目盛3に水加減し、昆布をのせます。
③炊きかた
炊きかた「白米 しゃっきり」を選び、 炊飯 ボタンを押します。
④酢をかける
炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移します。お好みに合わせ、合わせ酢Aまたは合わせ酢Bを全体にかけて切るように混ぜます。
⑤冷ます
混ぜて１分ほどしたら、うちわであおぎ、人肌程度に冷まし、ぬれぶきんをかけておききます。

山菜おこわ

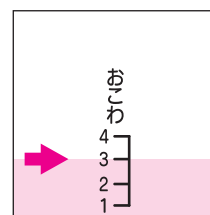
でき上がり目安…約50分

健康メニュー 炊き込み

▶材料（4人分）

米(うるち米)……カップ1
もち米……カップ2
山菜ミックス(水煮)……200g
油揚げ……1枚
A 酒……大さじ2
A しょうゆ……大さじ1
A 塩……小さじ½
A 砂糖……大さじ1
白ごま……少々

▶作りかた

①米ともち米は合わせて研ぎ、ざるにあげて水気をきります。
②油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
③①にAを入れて軽くかき混ぜ、水を加え､「おこわ」の水位目盛3に水加減します。
④②をのせて、健康メニューの 炊き込み を選び、 炊飯 ボタンを押します。
⑤炊き上がったら、ほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。

五目ちらし

でき上がり目安…約45分

炊きかた 白米 しゃっきり

▶材料（4人分）

干ししいたけ……8枚
にんじん……30g
干ぴょう……30g
A だし汁……カップ2
A 砂糖……大さじ6
A しょうゆ……大さじ4
A みりん……大さじ3
A 塩……少々
れんこん……80g
だし汁……大さじ2
B 酢……大さじ2
B 砂糖……大さじ1
B 塩……少々
えび……10尾
きんし玉子……1個分
木の芽……10枚
ごま……大さじ2
桜でんぶ……少々
紅しょうが……少々
※他に「すしめし」の材料が必要です。

▶作りかた

①すしごはんは上記のすしめしの手順で作ります。酢は〔合わせ酢B〕にします。
②水でもどして石づきを取った干ししいたけ、にんじんはせん切りにします。干ぴょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。
③②をAで汁がなくなるまで煮つめます。
④れんこんは薄切りにして酢水につけてアクを抜き、軽く熱湯に通してBにつけておきます。
⑤えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでます。
⑥①に②とごまを混ぜ合わせ、器に盛って④、⑤、桜でんぶ、きんし玉子、紅しょうが、木の芽を散らします。

仕様

型名		RZ-ED10J（1.0Lタイプ）	RZ-ED18J（1.8Lタイプ）
炊飯容量		0.18L（1合）～1.0L（5.5合）	0.18L（1合）～1.8L（1升）
電源		交流100V	
定格周波数		50-60Hz 共用	
消費電力	炊飯時	1400W	1400W
	保温時（平均）	27W（おさえめ保温の場合23W）	34W（おさえめ保温の場合30W）
コードの長さ		1.0m	
大きさ	幅	25.8cm	30.1cm
	奥行	36.4cm	41.4cm
	高さ	21.9cm	23.6cm
質量（重さ）		約5.6kg	約7.4kg

※保温時（平均）の電力は、安定時1時間あたりの保温消費電力です。（室温20℃の場合）
※「切」の状態での1時間あたりの消費電力は約0.8Wです。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

■保証書（裏表紙）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みのあと大切に保管してください。

●保証期間はお買い上げの日から1年間、内がま内面フッ素被膜は3年間です。

■補修用性能部品の保有期間

IH ジャー炊飯器の補修用性能部品の保有期間は製造打切り後6年です。

●補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または取扱説明書に記載の「ご相談窓口」（31ページ）にお問い合わせください。

■ご転居されるときは

ご転居により、お買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

■修理を依頼されるときは 持込修理

「こんなときは」（22ページ）を調べていただき、なお異常のあるときは、スイッチを切りコンセントからプラグを抜き、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

●保証期間中は

修理に際しましては、保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

●保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

■修理料金の仕組み

修理料金＝技術料+部品代

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに
関するご相談は
TEL 0120−3121−68
FAX 0120−3121−87
（受付時間）365日／9:00〜19:00

商品情報やお取り扱いに
ついてのご相談は
TEL 0120 −3121−11
FAX 0120 −3121−34
（受付時間）9:00〜17:30/携帯電話、PHSからもご利用できます。日曜・祝日と年末年始・夏期休暇など弊社の休日は休ませていただきます。

- お客さまが弊社にお電話でご連絡いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録（録音など）させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 出張修理のご依頼をいただいたお客さまへ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

−05A−

愛情点検

長年ご使用のIHジャー炊飯器の点検を！●IHジャー炊飯器の補修用性能部品の保有期間は、製造打切り後6年です。

こんな症状はありませんか

- プラグやコードが異常に熱くなる。
- コードに傷がついていたり、ふれると通電したりしなかったりする。
- こげくさいにおいがする。
- 炊飯中底部のファンが回っていない。
- その他の異常・故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、スイッチを切りコンセントからプラグを抜き販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。

日立ホーム＆ライフソリューション株式会社
〒105-8410　東京都港区西新橋2-15-12　電話03（3502）2111

日立 IH ジャー炊飯器保証書　持込修理

保証期間内に取扱説明書、本体ラベル等の注意書きにしたがって正常な使用状態で使用していて故障した場合には、本書記載内容にもとづきお買い上げの販売店が無料修理いたします。
お買い上げの日から下記の期間内に故障した場合は、商品と本書をお持ちいただき、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

※型名		※お買い上げ日	保証期間
		平成　年　月　日	本　体：1年 内がま内面フッ素被膜：3年
※お客様	ご住所	〒	
	ご芳名		様
※販売店	住　所		
	店　名	電話	

※印欄に記入のない場合は無効となりますから必ずご確認ください。

1. 保証期間内でも次のような場合には有料修理となります。
   (イ)使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障または損傷。
   (ロ)お買い上げ後の落下、引っ越し、輸送等による故障または損傷。
   (ハ)火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や異常電圧による故障または損傷。
   (ニ)車両、船舶にとう載して使用された場合に生じた故障または損傷。
   (ホ)業務用に使用されて生じた故障または損傷。
   (ヘ)本書のご提示がない場合。
   (ト)本書に型名、お買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
   (チ)下記の使いかたをした場合の内がま内面フッ素被膜のふくれ、はがれ、変色、色むら、変形。
   - 金属製のおたま、スプーン、泡立て器、食器などかたいものを入れたり、使った場合。
   - 内がまをお手入れの際に金属たわし、ナイロンたわしなどを使用した場合。
   - 台所用中性洗剤以外の洗剤や漂白剤、クレンザーなどを使った場合。
   - 内がまの中で酢を使った場合。
   - 白米以外(みそ汁、カレー汁等の汁物や炊き込みごはんなど)の保温をした場合。
   - お買い上げ後の落下や輸送などで生じたへこみ。
   - その他取扱説明書、本体貼付ラベルなどの記載事項にそわない使いかたをした場合。
2. この商品は持込修理の対象商品です。郵送などで修理依頼された場合の送料などはお客様の負担となります。また出張修理をご希望の場合には、出張に要する実費を申し受けます。
3. ご転居の場合は事前にお買い上げの販売店にご相談ください。
4. 贈答品等で本書に記入してあるお買い上げの販売店に修理をご依頼になれない場合には取扱説明書の31ページの「ご相談窓口」にご相談ください。
5. 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保存してください。
6. 本書は日本国内においてのみ有効です。Effective only in Japan.

●この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買い上げの販売店または取扱説明書の31ページの「ご相談窓口」にお問い合わせください。
●お客様に記入いただいた保証書の写しは、保証期間内のサービス活動及びその後の安全点検活動のため記載内容を利用させて頂く場合がございますのでご了承ください。
●保証期間経過後の修理、補修用性能部品の保有期間について詳しくは、取扱説明書をご覧ください。

修理メモ

日立ホーム＆ライフソリューション株式会社
〒105−8410　東京都港区西新橋2−15−12　電話 (03)3502−2111